

16 settembre 2016 14:35

ITALIA: Dormono male 4 bimbi su 10. Picco col ritorno a scuola

Le notti in bianco non hanno età. Se 4 milioni di italiani soffrono di insonnia cronica e 9 milioni di una qualche forma di disturbo del sonno, a dormire male sono spesso anche bambini e ragazzi. Circa 4 piccoli della Penisola su 10 non riposano in modo corretto e il rientro sui banchi può peggiorare il rapporto con Morfeo. Fra i momenti più neri, infatti, ci sono quelli di snodo: il ritorno della campanella e in particolare il passaggio da un 'ciclo' all'altro, dal nido alla materna, e poi alle elementari e alle superiori. E le crisi possono essere brevi o durare mesi. A fotografare le notti dei bimbi è stato il progetto 'Ci piace sognare', della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (Sipps) e della Società italiana delle cure primarie pediatriche (Sicupp). Ha coinvolto pediatri e famiglie, indagando sulla durata del sonno e sulle abitudini individuali e familiari di 2.030 bambini fra 1 e 14 anni. E' emerso che il 35-40% non dorme in modo corretto. Riposa secondo le più recenti raccomandazioni il 68,4%, con una percentuale maggiore al Nord (72,9%) rispetto al Sud (62,8%). Si addormentano nel lettone dei genitori il 26% dei bimbi a 5-6 anni e il 20% a 7-9 anni; meno della metà legge prima di addormentarsi (48%), mentre il 72% tra 5 e 9 anni vede la tv, o usa videogiochi, tablet e computer prima di dormire. Un'abitudine che incide negativamente sulla qualità e sulla durata del sonno. I problemi di sonno in età precoce si manifestano sempre più spesso, avvertono gli esperti. Che tra i fattori scatenanti elencano anche le preoccupazioni per i cambiamenti, la separazione dai compagni e dalle insegnanti, i litigi con i coetanei, la nascita di un fratellino o di una sorellina, gli stress in ambito familiare. E' così che a volte arrivano anche gli incubi notturni, la paura di essere rapiti, che accada qualcosa di male ai genitori, di essere abbandonati o lasciati soli.

La prima cosa da fare se il bimbo dorme male è adottare semplici accorgimenti per una corretta igiene del sonno. Sette consigli arrivano da Francesca Casoni, neurologa specializzata in medicina del sonno e responsabile di Sonnomedica, centro medico nazionale dedicato alla medicina del sonno: 1) Non utilizzare videogiochi, tablet, computer o Tv un'ora prima di coricarsi. E' fondamentale che non ci sia la Tv in camera da letto e che venga scoraggiato l'utilizzo del cellulare mentre si è a letto; 2) No a cioccolato, bevande con caffeina, a sostanze molto zuccherine o a cibo piccante 3-4 ore prima di andare a letto. Meglio poi terminare la cena almeno 2 ore prima di mettersi a letto: la digestione non aiuta il sonno; 3) Evitare esercizi fisici intensi almeno un'ora prima di coricarsi, perché aumentano la temperatura corporea e allontanano il sonno; 4) E' fondamentale seguire una 'routine del sonno': create un piccolo rituale (mettersi il pigiama, lavarsi i denti, leggere una favola) e mantenete l'orario della nanna sempre costante, soprattutto per i più piccoli, anche nel weekend. 5) Assicurarsi che l'ambiente dove si dorme sia confortevole: il più silenzioso possibile, poco illuminato e con una temperatura non troppo alta (intorno ai 20°); 6) Spiegate ai bambini che è importante dormire bene, e cercate di insegnare loro a rilassarsi e ad abbandonare le preoccupazioni quando si va a dormire; 7) Tenete un diario del sonno dove annotare quante ore si dorme.

"Se anche seguendo queste regole il sonno del bambino non sembra migliorare - suggerisce Casoni - è necessario rivolgersi al pediatra o a un medico esperto in medicina del sonno, per favorire una buona salute ed evitare problemi associati alla carenza di sonno come obesità, diabete e depressione. E' infatti necessario che bambini e adolescenti dormano regolarmente le ore di sonno consigliate per la loro età, evitando di riposare di meno, o di stare a letto più tempo di quello consigliato, che varia dalle 12-16 ore per i neonati alle 8-10 per gli adolescenti". Una buona notte è cruciale per affrontare al meglio l'appuntamento quotidiano con la scuola. "E' evidente che l'apprendimento ha bisogno di una buona qualità e quantità di sonno - dice Annamaria Demaglie, psicologa-psicoterapeuta, esperta di neuropsicologia dell'apprendimento e responsabile del Centro ABC di Milano - Dormire è un'attività durante la quale avvengono processi che da svegli non possono essere eseguiti dal cervello, e che risultano necessari sia per l'apprendimento e sia per garantire una buona prestazione scolastica: libertà dalla distraibilità e buon rendimento sotto stress". E' ormai dimostrato che mentre si dorme il cervello attiva un sofisticato sistema di autopulizia, un meccanismo di smaltimento dei prodotti di scarto del metabolismo, ricordano gli specialisti. L'impedimento di questo processo è causa del torpore, della stanchezza e della sensazione di 'annebbiamento' che si hanno in caso di privazione di sonno. "Il sonno, più dello studio - conclude Demaglie - aiuta a preparare il cervello per la formazione iniziale dei ricordi, ed è meglio quindi riflettere bene prima di sacrificare una nottata di sonno per il super ripasso pre-compito in classe. L'effetto potrebbe essere proprio l'opposto di quello desiderato. La capacità di apprendimento in assenza di sonno, infatti, scende al 40%".